



## Vanliga frågor och svar (FAQ)

### **Vad krävs för att man ska få gå en fallskärmskurs?**

I Sverige måste du vara över 15 år och fullt frisk för att få hoppa fallskärm, detta intygas med ett läkarintyg. Blanketten för läkarundersökningen finns att ladda ner från vår hemsida under "lär dig hoppa" / "introduktion" / "Blankett". Av säkerhetsmässiga skäl har vi en viktbegränsning på 105kg för den utrustning vi har idag.

Har du medicinska frågor rörande hoppning går det bra att kontakta fallskärmsförbundets förbundsläkare [forbundslakare@sff.se](mailto:forbundslakare@sff.se) alt hör av er till elevgruppen.

### **Vart kan jag göra läkarundersökningen?**

Läkarundersökningen kan göras hos till exempel Flyg- och Dykmedicinskt Centrum på Sabbatsberg eller hos vårdcentral och husläkare.

### **Vad kontrolleras på läkarundersökningen?**

Lika god syn som till körkort krävs för att hoppa. Ta med dig de linser och glasögon du har till undersökningen!

Från och med 40 års ålder krävs EKG-undersökning. Tips är att vända sig till Dyk och Flyg Medicinska på Sabbatsberg i Stockholm som har bra priser 08-6906362 alt till din närmsta vårdcentral.

Vissa läkemedel (t.ex. insulin, Waran, alla sorters psykiatriska mediciner inkl s.k. lyckopiller) är förbjudna vid fallskärmshoppning och vissa sjukdomar (t.ex. epilepsi) medför alltid hinder för fallskärmshoppning.

Missbruk - nej tack! Reglerna är hårda här. Om du tidigare har använt narkotika eller missbrukat alkohol så måste du ha ett intyg från t ex behandlingsassistent, läkare eller socialsekreterare om att du varit drogfri de senaste två åren, varefter du kanske får dispens för att hoppa. Pågående missbruk accepteras aldrig!

### **Vad krävs för att jag ska få börja hoppa?**

För att få hoppa krävs att du får godkänt på läkarundersökningen, samt klarar de teoretiska och praktiska proven i slutet på kursen. Vid ett misslyckat prov, görs en utredning hur vi på bästa sätt kan hjälpa dig klara ett omprov. Vid upprepade misslyckanden underkänns du på hela kursen. Vid ett sådant beslut kan en del av kursavgiften återbetalas, avräknat kostnader för de delar av kursen som du deltagit i. Normala lcke godkända hopp/ omhopp ingår ej i kursavgiften, se hemsidan för aktuella priser.



# Vanliga frågor och svar (FAQ)

## **Vilken utbildningsmetodik använder FK Aros?**

Vi erbjuder en modern utbildningen inom fallskärmshoppning, s.k. AFF-kurs. Efter totalt 14 godkända hopp är du klar och får din A-licens. Hur lång tid kursen tar beror på vädret och dig själv, men några veckor brukar räcka. Kursen består av två delar, teorin och själva fallskärmshoppet.

I utbildningen ingår fullständig grundutbildning och studiematerial. Du kommer att få lära dig allt du behöver för att göra dina första hopp. Det innebär bland annat allt ifrån teoretiska kunskaper om fallskärmens konstruktion, vindens påverkan m.m., till praktiska övningar som att simulera att hänga i fallskärmssele och träna för nödsituationer. Du kommer även att få lära dig hur du packar din fallskärm. Redan från start kommer du nämligen att få packa den själv (under ledning av instruktörer) efter att du hoppat.

## **Hur ser kursupplägget ut?**

Den teoretiska utbildningen genomförs i klubbstugan under 4-5 dagar. Vanligtvis sker det första hoppet efter sista teoridagen. I och med detta har du påbörjat din utbildningsplan och du tar sedan hoppen i den takt du själv vill (förutsatt att det bedrivs hoppning på fältet). Mera exakta tider och upplägg för kursen kommer du att få av din kursledare när det närmar sig kursstarten, men räkna med långa intensiva dagar. Observera att kursdatumen endast avser teoridelen (förutom intensivkurserna som har en helveckas planerad hoppning). Resterande hopp får göras vid valfri tidpunkt när hoppfältet är öppet under säsongen. Din kursledare berättar under kursen mer om hur du använder Elevkalendern för att samordna instruktörer med eleverna.

## **När och hur ska jag betala kursavgiften?**

Om du ännu inte betalt kursavgiften skall det göras via **Postgiro 270 20-7**, ange Kursnummer, Namn och Personnummer senast tre veckor innan kursstart. Detta för att vi skall hinna registrera dig hos Svenska Fallskärmsförbundet. Utan att vara registrerade har vi ingen försäkring och kan inte hoppa. Har du inte betalat in kursavgiften tre veckor innan kursstart går platsen vidare till andra sökanden och du har förbrukat din anmälningsavgift.

## **Är det möjligt att göra en avbetalning av kursavgiften?**

Nej, vi erbjuder inte möjligheten att avbetala kursavgiften.

## **Är jag försäkrad under kursen?**

Som fallskärmshoppare i Svenska Fallskärmsförbundet är du försäkrad. Försäkringsbrev hittar du på [www.sff.se](http://www.sff.se), men du kommer även att få en kopia vid första kurstillfället.



# Vanliga frågor och svar (FAQ)



## Vanliga frågor och svar (FAQ)

### Vad ska jag ha läst på inför kursstarten?

Kursen innehåller en hel del teori och för att vara väl förbered skall du ha **läst boken Hoppa Fallskärm**. Svara på frågorna som finns i slutet av boken sid 200-204.

Kursledarna samlar in svaren vid kursstarten, så skriv ned dem på ett papper eller mejla in dem till era kursledare.

Inför kursstart skall du även ha läst SFF Grundläggande bestämmelser. Dessa finns att ladda ner på [www.sff.se](http://www.sff.se) under medlemservice och SBF- Handboken. Du behöver bara läsa genom avsnittet Grundläggande bestämmelser 402. Du kommer även att få en kopia av dessa vid kursstarten.

### Ska jag ta med egen utrustning att hoppa med?

Du kommer under utbildningen att få låna den utrustning som behövs för att hoppa. Det du skall ta med själv är skor och handskar, samt oömma och varma kläder då vi kommer att vara ute mycket.



*\*(vänster) Sula som INTE ger så bra skydd för hällen.*

*\*(höger) Sko med bra stöd och dämpande sula utan hylsor eller hakar*

När vi hoppar fallskärm vill vi skydda fotleden genom att ha ett par bra skor som stabiliserar. Ta med **höga skor med dämpad sula** eller **sportskor med bra dämpning som kompletteras med fotledsskydd**. Det finns många olika modeller som är bra, tänk bara på att det inte får finnas några hyskor eller annat som linor kan fastna i på skorna. Fördelen med att ha ett par höga stadiga skor är att du fortsätter använda dem efter kursen och minskar risken för fotledsskador även när du inte är elev. Två tips på affärer med bra sortiment är [www.terräng.se](http://www.terräng.se) och [www.kangspecialisten.se](http://www.kangspecialisten.se)



## Vanliga frågor och svar (FAQ)



*En bra gymnastik sko kan kompletteras med Fotledsskydd*

Handskar skall värma, vara smidiga och ha ett **bra grepp**. Under den varma delen av sommaren passar basebollhandskar bra och när det är lite kallare rekommenderas isolerade längdåkningshandskar med bra grepp, även ridhandskar brukar fungera bra. I närheten av klubben ligger även uffeshoppshop.se som har det mesta du kan behöva under din fallskärmskarriär. Vanligtvis håller Uffe extra öppet någon gång under kursen så du har möjlighet att titta/prova/fråga och köpa grejer direkt i butiken. Man behöver dock inte köpa nya grejar utan ta med det du har hemma till kursen och visa för kursledarna så hjälper dem er att se vad som passar bäst.

### **Kan jag sova över på klubben?**

Under kursen går det bra att sova över på klubben och vi har reserverat sovplatser till er. Vi sover i enkla baracker. Ta med sängkläder och sovsäck eller täcke. Vi har även en gemensam dusch och bastu så glöm inte att ta med handuk.

Att övernatta på klubben är kostnadsfritt och som medlem har du även fri tillgång till alla våra faciliteter.

### **Ingår mat under kursen?**

Nej. Mat kommer att finnas att köpa i vårt lilla café men det går även bra att ta med egen mat och värma eller laga i vårt kök. På kvällen brukar vi laga något gemensamt alt. grilla eller åka in till Västerås för att äta. Vi tar inte kort i caféet så det kan vara bra med lite kontanter.



# Vanliga frågor och svar (FAQ)

## Vad ska jag ha med till första kurstillfället?

- *Godkänt läkarintyg.*
- *Målsmans intyg om du är under 18 år*
- *Boken "Hoppa Fallskärm"*
- *Svar på frågorna från boken*
- *Skor med dämpande sula och vriststöd*
- *Smidiga handskar med bra grepp*
- *Något att sova i*
- *Något att äta*

## Hur lång tid tar det innan jag är färdigutbildad?

Det är tyvärr omöjligt att säga hur lång tid en utbildning tar, allt beror på vädret, vindar och hur snabbt du lär dig, det är dessutom många nya intryck och känslor att ta in. Svenskt väder kan vara lite nyckfullt och med maximal otur så kanske man blir kvar nere på backen en vecka i sträck.... Men även vid gynnsamt väder måste du räkna med att du INTE kommer att hinna klart din utbildning under kursens första dagar, vanligtvis hinner man med 1-2 hopp per dag om vädret är fint.

## Tillkommer det avgifter vid nytt kalenderår?

I början av varje nytt kalenderår måste varje hoppare i Sverige (detta gäller både elever och erfarna) betala en medlemsavgift till sin klubb och Svenska Fallskärmsförbundet som täcker licens och försäkringar. Denna avgift kallas återregistrering och uppgår för närvarande till 3 300 kronor för nuvarande medlemmar. Detta innebär att om du inte hunnit klar din utbildning under gällande kalenderår men vill fortsätta med din utbildning/hoppning även nästa kalenderår, så måste återregistreringsavgift betalas trots att det kan vara mindre än ett år sedan du gjorde ditt första hopp.

## Vad händer när jag har fått min licens?

Efter kursen får man sitt A-certifikat och man kan hoppa själv eller med sina kompisar i alla svenska klubbar samt i de flesta länder runt om i världen. Sommaren är fylld av roliga evenemang som man kan vara med på, fortbildnings kurser, tävlingar och annat skoj.



# Vanliga frågor och svar (FAQ)

## Hitta till oss

Fallskärmsklubben Aros  
Johannisbergs flygplats  
725 91 Västerås  
Klubbstugan 021-12 16 66

Använd gärna våra Facebooksidor "*Elever: Fallskärmsklubben AROS*" eller "*Fallskärmsklubben Aros*" för att samåka eller hitta skjuts till klubben.

Elevgruppen Fallskärmsklubben Aros  
Email: [kurs@fkaros.se](mailto:kurs@fkaros.se)  
[www.fkaros.se](http://www.fkaros.se)